

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



水のある風景 ● 菜の花と桜咲く大分川から由布岳（豊後富士）を望む（大分県）

2014 Spring

診療報酬が改定されました

診療報酬とは、健康保険などで病院等にかかったときに支払う治療代や検査料などの公定価格のことです。2年に1度改定されますが、4月からは全体で0.1%の引き上げになりました。0.1%とはわずかな増加に感じられますが、国民負担では420億円も増加するといわれます。今後も医療費節減にご協力をお願いします。

平成26年度診療報酬改定	
	改定率
診療報酬本体部分	+ 0.73%
薬価部分	- 0.63%

全体で
0.1%アップ

改定のポイント

○ 病・医院や診療所の「初診料」「再診料」が引き上げられました(下表)。

※窓口負担金額は年齢に応じて下表の1～3割です。

初診料	2,700円 → 2,820円
再診料	690円 → 720円
歯科の初診料	2,180円 → 2,340円
歯科の再診料	420円 → 450円
調剤基本料	400円 → 410円

70～74歳の医療費自己負担割合が1割から2割に

これまでの、特例により70～74歳の一般所得者の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、平成26年4月以降に70歳に達した方(平成19年4月2日以降生まれ)は、70歳に達した月の翌月以後の診療分(4月に70歳に達した方は5月診療分)から、自己負担割合が2割になります。

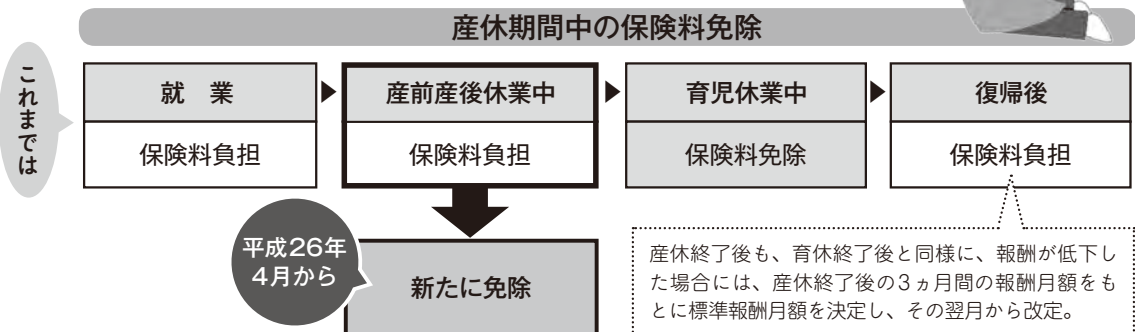
平成26年3月までに70歳に達している方については、4月以降も自己負担割合は1割となります。

※自己負担割合が2割となっても、70～74歳の一般所得者の高額療養費の自己負担限度額は、これまでどおり入院44,400円、外来12,000円となります。



平成26年4月30日以降に産休が終了する方は産休中の保険料が免除されます

4月から、産前産後休業期間中も、育児休業中と同様に保険料(健康保険・厚生年金)が免除されます。産前産後休業期間とは、産前42日(多胎妊娠の場合は98日)、産後56日のうち、被保険者が業務に従事しなかった期間です。



平成26年度 予算が決まりました

一般勘定

經常収入合計	2,685,328千円
經常支出合計	2,678,917千円
經常収支差引額	6,411千円

基礎数値	
被保険者数	4,692人
平均標準報酬月額	386,526円
平均年齢	40.68歳
一般保険料率	99.500/1000
特定保険料率	44.612/1000

前年度決算残金処分予定額	
◎一般勘定	
別途積立金	51,056千円
財政調整事業繰越金	100千円
計	51,156千円
◎介護勘定	
準備金	3,000千円
繰越金	22,019千円
計	25,019千円

介護勘定

収入合計	228,215千円
支出合計	228,215千円
収支差引額	0千円

基礎数値	
第2号被保険者数	3,421人
平均標準報酬月額	430,246円
保険料率	12.000/1000

●収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
保険料収入	2,653,789	565,599
調整保険料収入	29,485	6,284
繰入金	59,529	12,687
財政調整事業交付金	14,693	3,132
雑収入他	31,576	6,729
合 計	2,789,072	594,431

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	48,695	10,378
保険給付費	1,306,675	278,490
法定給付費	1,274,139	271,556
付加給付費	32,536	6,934
納付金	1,207,015	257,250
前期高齢者納付金	554,000	118,073
後期高齢者支援金	538,000	114,663
退職者給付拠出金	115,000	24,510
老人保健拠出金	15	3
保健事業費	114,353	24,372
財政調整事業拠出金	29,485	6,284
予備費	80,000	17,050
その他	2,849	607
合 計	2,789,072	594,431

●収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	206,194	77,897
繰越金	22,019	8,318
雑収入他	2	—
合 計	228,215	86,216

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	203,000	76,691
介護保険料還付金	100	38
積立金他	25,113	9,487
雑支出	2	—
合 計	228,215	86,216

去る2月20日に開催された第128回組合会において、次のとおり平成26年度予算が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

現在の高齢者医療制度が始まった平成20年以降、健保組合は非常に厳しい財政運営を余儀なくされてきました。平成23年度に保険料率の引き上げを行い、平成24年度は別途積立金を大幅に取り崩して不足分を補いましたが、別途積立金にも限りがあり、平成25年度は保険料率をさらに引き上げ

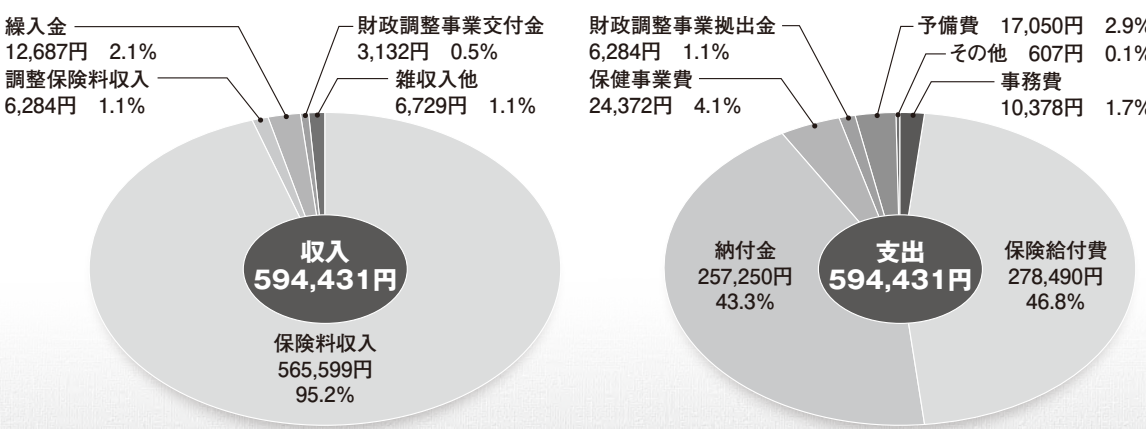
させていただきました。

平成26年度予算においては、収入面では、被保険者数の減少が見込まれるものの、アベノミクス効果への期待を見込み、保険料率を据え置いて予算を編成いたしました。一方、支出面では医療費の自然増および診療報酬改定の影響等から皆さまの医療費は増加を見込みましたが、高齢者医療制度に係る納付金は減少が見込まれたことから、トータルでは前年度に比べ減少となりました。

以上の結果、經常収支では若干の黒字を見込むことができましたが、健保財政の重い負担である納付金は今後増加することが予測され、予断を許さない状況です。

当組合では、健診事業をはじめとする保健事業の充実を図るとともに、健保業務の効率的な運営に努めてまいります。皆さまにおかれましても、日ごろから健康維持に努められ、医療費節減にご協力をお願いいたします。

被保険者1人当たり予算額とその割合(一般勘定)





病気とは無縁なのに、
保険料を納めないといけないの？

医療費の負担割合

健保組合の負担割合

7割

(注)

健康保険加入者の
窓口自己負担割合

3割

(注)

じゃあ、仮に10万円の
医療費がかかっても、
実際に支払うのは3万
円程度なのか！

(注)義務教育就学前および70~74歳の場合、自己負担は原則2割※、健保組合負担は8割。なお、病気の種類や患者の条件によって、国や地方自治体が医療費の全額あるいは一部を公費で負担するケースがあります。

※70~74歳の場合、平成26年3月末までは1割。4月以降、新たに70歳になった人から順次2割負担となります(4月1日までに70歳になっている人は1割負担のままです)。

とはいえ、残りの7割も元はといえば自分たちの納めた保険料でまかなわれていることを忘れてはいけませんね。



なつとクマ！
わかつタコ！



健康のありがたみって、病気になったときにわかると思いますよね？
それと同じです。
こうして広い視野でみると、とてもありがたい制度だと思いませんか？



うーん、たしかに。
病気なのにお金がなくて医者にかかれないのはクマってしまうものなあ。



健康保険に加入していれば、医療費が高額になった場合でも窓口自己負担額を軽減することが可能です。

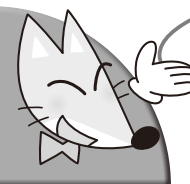


スミならすぐに出せるけど、10万円は簡単に払えるような金額ではないわね…。



今は健康だから「払い損」と思うかもしれませんが、万が一病気になって、1カ月の医療費が10万円といわれたらどうしますか？

みんながお金(保険料)を出し合って、病気になった誰かのために使う。
この「誰か」はあなたかもしれないし、あなたのご家族や同僚かもしれません。
そんな「いざ」というときのために、保険料は必要なのです！



健康保険は「相互扶助」。つまり、お互いに助け合うために保険料を出し合っているんです。そしてそこそこ、日本が世界に誇る「国民皆保険」制度なんですよ。



健康保険って、自分の払ったお金がほかの人の医療費にも使われるのよね？
なんかフクザチユ…。

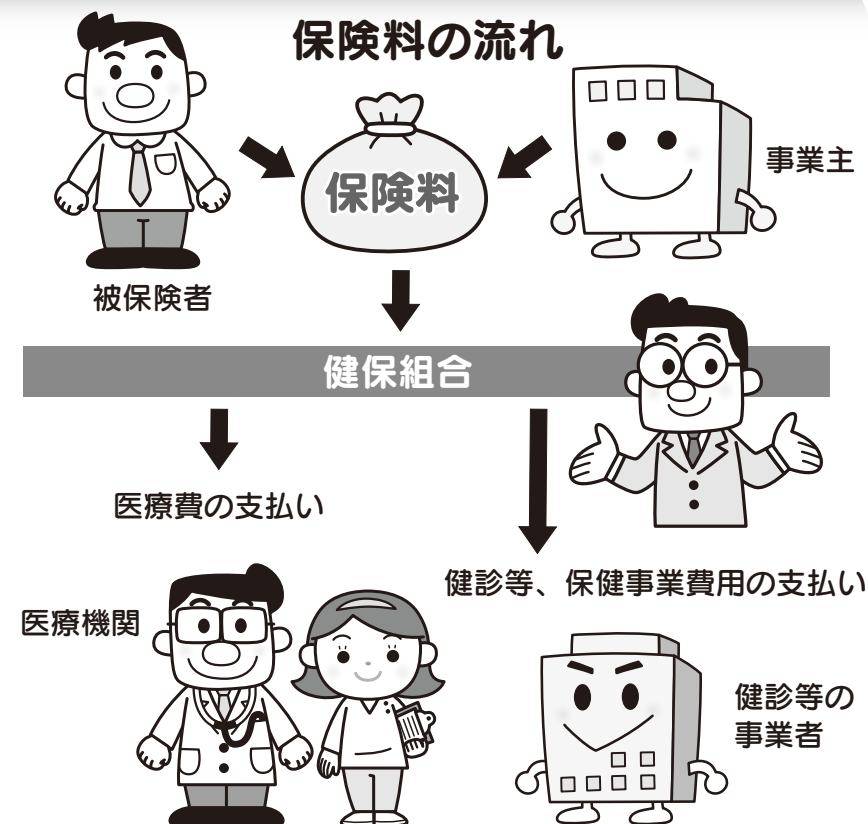


はあ…。毎月の給料から結構な額の保険料が徴収されるなんて。
ぜんぜん病気なんかしないのに、これじゃ払い損だべア。



おや？ クマさん、
浮かない顔ですね。

保険料の流れ



ジェネリックって、 本当に安全なの？



先生、今さらながら気になることがあるんですけど、ジェネリックって、本当に安全なんですか？

もちろんよ。ジェネリックは、**国が安全性を保証している医薬品**なのよ。

でも、先発医薬品に比べて、色や形が違いますけど…。

色や形が違うのは、添加剤が異なるから。見た目は違っても、**安全性はきちんと確認されているの。**

そっなんだ。だったら安心ですね！

今のんでいる薬に切り替え可能なジェネリックがあれば、さっそく利用してみましよう！

今回の相談者

健太さん



薬代を節約したいけど、ジェネリックの使用に不安を感じている会社員

Point

有効成分に影響のない 添加剤を使用しています

ジェネリック医薬品には、先発医薬品と同じ有効成分が使われていますが、添加剤は先発医薬品と異なる場合があります。ただし、添加剤の品質も厳しくチェックされており、有効成分の効き目と安全性に影響を与えないものが使用されています。また、製薬会社によっては、のみやすく工夫を施していることもあります。

のみやすくする変更の例

	先発医薬品	ジェネリック医薬品
大きさ	大きかった薬を	小さく
口末	苦かった薬を	甘く
形状	普通の錠剤を	水がなくても口の 中で溶ける錠剤に

Point

厚生労働省の承認を 受けた医薬品です

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間（20～25年）終了後に、先発医薬品と同じ有効成分に添加剤などを加えて製造された医薬品です。有効成分の効き目と安全性は、長年使われてきた先発医薬品で十分に検証されています。また、開発段階でさまざまな試験を行い、厚生労働省の承認を受けて販売されています。



ジェネリックは国の厳しい審査をクリアしているので、有効性や安全性は折り紙つき。
先発医薬品からジェネリックに切り替えたいときは、医師や薬剤師に相談しましょう。



片脚立ち

バランス感覚のほか、
脚の筋力がアップします。

※ 1日左右1分間×3セット

姿勢をまっすぐに

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で行う

床につかない程度に、
片脚を上げる

スクワット

座る・立つ・歩くといった
生活動作に必要な、下肢の
筋力がアップします。

※ 1日5～6回×3セット
（深呼吸をするペースで）



肩幅より少し広めに脚を開き、
つま先は30度くらい開いて立つ



30度

ロコトレ （ロコモーショントレーニング） を毎日続けよう！



90度以上
曲げない

ひざがつま先
より前に出な
いように注意

ひざが脚の人さし指の方向に向くように注意
して、お尻を後ろに引くように体をしずめる

基本はこれだけ！
片脚立ち&スクワット

加齢にともない、骨や筋肉、関節、背骨などの運動器の障害によって移動（歩行）機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。進行すると、日常生活に何らかの支障をきたすリスクが高くなります。健康寿命を延ばすために、若いうちから予防に努めましょう。

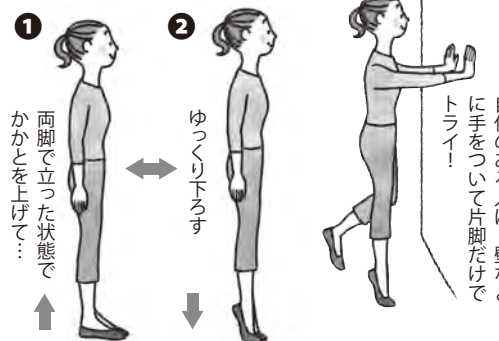
※健康寿命……日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間のこと。

応用編～ロコトレが楽にできたら、これもプラス！

カーフレイズ

※ 1日10～20回
×2～3セット

ふくらはぎの筋力が
アップします。



① 両脚で立った状態で
かかとを上げて…

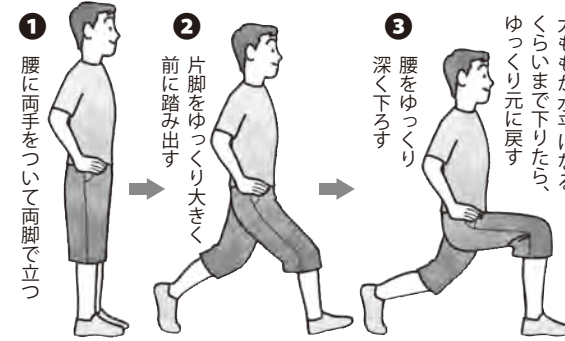
② ゆっくり下ろす

自信のある人は、壁など
に手をついて片脚だけで
トライ！

フロントランジ

※ 1日左右5～10回
×2～3セット

下肢の柔軟性、バランス能
力、筋力がアップします。



① 腰に両手をついて両脚で立つ

② 片脚をゆっくり大きく
前に踏み出す

③ 腰をゆっくり
深く下ろす

太ももが水平になる
くらいまで下りたら、
ゆっくり元に戻す

出典：ロコモパンフレット 2013年度版

※ロコモについての詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ！」（<https://locomo-joa.jp/>）をご覧ください。

春野菜と魚介のチャウダー鍋

- 【材料】 2人分
- あさり(殻つき、砂出ししたもの) 200g
 - 新じゃがいも(1個 30〜35gくらい) 小6個
 - ベーコン 2枚(30g)
 - 新たまねぎ 1/2個
 - マッシュルーム 4個
 - アスパラガス 3本
 - 有頭えび 4尾
 - 白ワイン 1/2カップ
 - バター 大さじ2
 - 小麦粉 大さじ2
 - 牛乳 1カップ
 - 生クリーム 1/4カップ
 - 塩・こしょう 各少々

栄養ノート

●新じゃがいもにはビタミンCが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんにガードされているため、加熱しても損失率が少ないという特徴があります。

- 【ディップソース】
- ガーリックパセリバター
バター(室温でやわらかくしたもの) 大さじ2 / おろしにんにく 小さじ1/2 / パセリ(みじん切り) 大さじ1
 - レッドオイル
豆板醤 小さじ1 / オリーブオイル 大さじ1と1/2
- 【作り方】
- ①あさりは殻をこすりあわせてよく洗う。新じゃがいもは皮つきのままよく洗い、半分切る。ベーコンは幅1cmに切り、新たまねぎはうす切り、マッシュルームは石づきをとって厚さ5mmに切り、アスパラガスは長さ5cmの斜め切りにする。
 - ②小鍋に有頭えび、あさり、白ワインを入れて中火で熱し、ふたをしてあさりの殻が開くまで4〜5分蒸す。あさりの殻が開いたら、えびとあさり、蒸し汁に分ける。蒸し汁に水(分量外)を足して1と1/2カップとする。
 - ③別の鍋にバターを入れて中火で熱し、新じゃがいも、ベーコン、新たまね

ぎ、マッシュルームを加え、全体に脂が回る程度にさっと炒める。小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで1〜2分炒める。②の蒸し汁+水を少量ずつ加えて溶きのばす。ふたをして新じゃがいもがやわらかくなるまで6〜7分煮る。

ガーリックパセリバター

1人分
エネルギー 99kcal
塩分 0.2g

レッドオイル

1人分
エネルギー 89kcal
塩分 0.5g

新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋

- 【材料】 2人分
- 鶏もも肉 1枚(250g)
 - 新たけのこ(ゆでたもの) 1/2個(120g)
 - 春キャベツ 4枚
 - 新たまねぎ 1/2個
 - しいたけ 3個
 - 焼き豆腐 1/2丁(150g)
 - しらたき 1/2個(100g)
 - 春菊 1/4束
 - 割り下
みりん 1/2カップ / だし 1と1/2カップ / 砂糖 大さじ1 / しょうゆ 大さじ4
 - 卵 2個

栄養ノート

●丼物や麺類などの食事が多い人は、たんぱく質が不足しがち。鶏肉や卵、大豆加工品などを毎日の食事に積極的にとり入れ、また、それらと同じくらいの量の野菜を組み合わせましょう。

最後までおいしく!「シメ」レシピ

親子丼

1人分
エネルギー 351kcal
塩分 1.9g

- 【材料】 2人分
- 温かいご飯 茶碗に軽く2膳
 - 鶏すき鍋の残り 具+煮汁あわせて1カップ
 - 卵 2個
 - 春菊 適宜

- 【作り方】
- ①卵は黄身の部分を箸でつぶすようにして、白身が残る程度にさっくりと溶きほぐす(混ぜすぎないこと)。
 - ②鶏すき鍋の残りを小さめのフライパンに移し、中火で熱する。ひと煮立ちしたら溶き卵の2/3量を回し入れ、フライパンを動かしながら、1分〜1分30秒ほど加熱して、半熟状に火を通す。残りの卵液を回し入れたらすぐにふたをして火を止め、20〜30秒ほど蒸らす。
 - ③器にご飯を盛り、②を半量ずつのせ、春菊を添える。

「鍋料理は冬にいただくもの」と思っていますか? 鍋料理は、用いる食材や調理のアレンジなどで一年中楽しめます。しかも栄養をバランスよくとれる、とても便利なメニューなのです。

鍋1つで
簡単・栄養満点
レシピ

旬の食材たっぷり! 春らんまん鍋メニュー



春野菜と魚介の
チャウダー鍋

1人分
エネルギー 574kcal
塩分 3.6g
(ソースは含まず)



1人分
エネルギー 614kcal
塩分 4.0g

新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋

健診受診4つのメリット

1 毎年の受診で健康状態を把握

特定健診は問診・身体計測・腹囲測定などの診察のほか、血圧、血糖、脂質、肝機能、代謝系、尿・腎機能に関する検査を必須項目として行います。これらの検査を毎年受け、値の変動を記録することで、健康状態を把握できます。



2 病気の予防と早期発見



メタボリックシンドロームの予防だけでなく、糖尿病や高血圧などの自分では気付きにくい生活習慣病の発症リスクを早期に発見。また、過去の検査値との比較も早期発見につながります。

3 受診後もしっかりアドバイス

健診結果をもとに、問診や特定保健指導を受けることによって、自分に合った生活習慣改善に関するアドバイスを受けることができます。基準値の範囲を超えそうな数値や、基準値の範囲であっても悪化傾向にある項目などに着目した改善が可能です。



4 家計(医療費負担)にやさしい



健診を受けずにいたため、気付いたときには病気が重症化しており、高額な治療を受けることになってしまったなどの例も。毎年健診を受け、病気になるない体をキープしていれば、病気の予防はもちろん、家計の負担を抑えることもできます。

これが健診を受けている人と受けていない人の差です

健診を受けている人

- 健診を受けることで健康への意識が高まり、体調がよくなった
- 経年変化の数値異常に早めに気づき、しっかりと病気を予防できた
- 健康な体は家族も安心。家計にも好影響



健診を受けていない人

- 健診を受けず、健康への意識も薄いため、悪い生活習慣を継続。体調もどんどん悪くなっていく
- 知らず知らずのうちに病気は悪化。気付いたころには病気も重症に
- 不健康な体は家族も心配。家計も大打撃



Column 健診結果で得た情報を活用する「データヘルス計画」って何?

政府は昨年6月、成長戦略(日本再興戦略)の中に健康保険組合の保健事業において、大きな転機となるデータヘルス計画を盛り込みました。

これは健康保険組合が保有するレセプト(診療報酬明細書)や特定健診・特定保健指導などの情報を活用し、加入者の健康づくりや疾病予

防、重症化予防につなげる事業です。従来の特定健診・特定保健指導と異なる点は、特定保健指導をより重点的にしたことです。

各健康保険組合では平成26年度中に計画を策定し、27年度から実施していく予定です。このデータヘルス計画を推進していくためにも、特定健診は毎年必ず受診するようお願いします。

DATA 旅のデータ

※営業時間や休業日、サービス内容、消費税率引き上げ後の料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。

●大丹波川国際虹ます釣り場

電話：0428-85-2235
営業時間：7時20分～16時
料金（釣り場）：3,150円
アクセス：川井駅から徒歩25分

●青梅鉄道公園

電話：0428-22-4678
営業時間：10時～17時30分
休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
料金：小学生以上100円
アクセス：青梅駅から徒歩15分

●吹上しょうぶ公園

電話：0428-22-1111
営業時間：9時～17時
休園日：水曜日
料金：無料（6月のイベント開催期間は200円）
アクセス：東青梅駅から徒歩15分

●河辺温泉梅の湯

電話：0428-20-1026
営業時間：10時～23時30分
休業日：第3水曜日
料金：大人840円、子ども420円
アクセス：河辺駅から徒歩1分

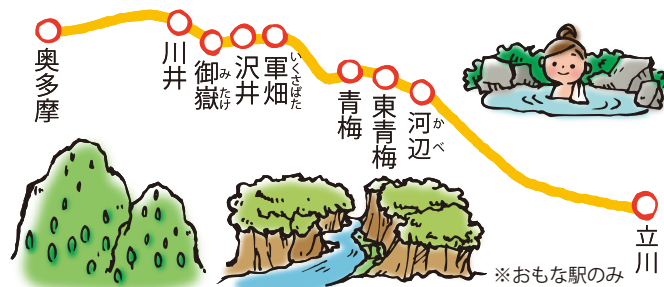
●豆らく

電話：0428-78-8223
営業時間：11時～16時30分
休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
アクセス：沢井駅から徒歩5分

●豆らく



旬の野菜や、豆腐・大豆・厚揚げなど豆を使ったバリエーション豊かな料理を提供。写真のメニューは、「二色のざる豆腐膳」（1,300円）。



●大丹波川国際虹ます釣り場

大丹波川の溪流に設けられた釣り施設で、魚の放流は1日2回。釣り道具のレンタルもある（有料）。バーベキューなどの施設も備えている。



●青梅鉄道公園



8台のSLのほか、初期の新幹線などが展示されている。ミニSLへの乗車や運転シミュレーターも楽しめるあって、子どもたちに大人気。



▲青梅市では昭和をイメージした街づくりを行っている。市内では昔の洋画などの看板や、レトロ調のバス停留所でタイムスリップ感を味わうことも。



●吹上しょうぶ公園

約10万本のはなしょうぶが植栽されている。

河辺駅すぐ近くの温泉。源泉かけ流しのひのき湯のほか、岩風呂や寝ころび湯など、数種類のお風呂がある。



●河辺温泉梅の湯



JR 青梅線

都心から日帰りで楽しめる
緑豊かな東京・奥多摩へ



▲終着点・奥多摩駅は趣のある駅舎。乗客はここからバスで、奥多摩湖や日原鍾乳洞などをめざす。



都心から西へ電車で1時間ほどの距離にある立川駅。ここを起点として、さらに西に向かい、奥多摩駅とを結ぶ路線がJR青梅線です。都内を走る電車でありながら、車窓には東京都とは思えぬ奥多摩の森林や渓谷風景が広がります。平日は通勤電車として利用されること多い路線ですが、都心から日帰りで行ける行楽地とあって、休日ともなれば、奥多摩の自然やレジャーを楽しむにやってきた人々にぎわいます。

気軽に行ける、東京の緑豊かな自然。春の息吹を都内で満喫してみませんか。

子どもは特に注意

PM2.5対策

健康への影響が懸念されるPM2.5（微小粒子状物質）は冬から春にかけて濃度が上昇する傾向が見られます（環境省調べ）。なかでも3～5月にかけては、東アジアの砂漠から強風によってくる黄砂の飛来に伴って、濃度が上昇することがあり、特に注意が必要です。一般的にPM2.5の濃度が1日平均70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると、健康に影響が現れる可能性が高くなるとされています。しかし、子どもの場合は、これよりも低い濃度で影響が出る可能性があり、特に気管支の弱い子どもやぜん息・花粉症などの症状がある子どもは要注意。マスクやメガネでガードし、PM2.5をできるだけ吸い込まないようにしてください。

《PM2.5の濃度が高い日の主な注意点》

- 外出をできるだけ控える
- N95やDS2など気密性の高いマスクをする
（ただし、長時間の装着は息苦しいので向いていません）
- 換気や窓の開閉を必要最小限にする



【大気汚染物質広域監視システム
そらまめ君（PM2.5の速報値が公表されます）】
<http://soramame.taiki.go.jp/>

■アルコール限量の目安（1日）



急性アルコール中毒で病院に運ばれる人を月別で見ると、忘年会シーズンの12月がトップ。次いで歓迎会などが多い4月が多くなっています（東京消防庁平成24年資料より）。他人への無理強いが厳禁なのはもちろんですが、お酒は適量を守り、飲みすぎないようにすることが大切。個人差はありますが、一般的に代謝できるアルコールの限量を超えないように飲みましょう。

春は飲みすぎに注意

急性アルコール中毒で救急搬送

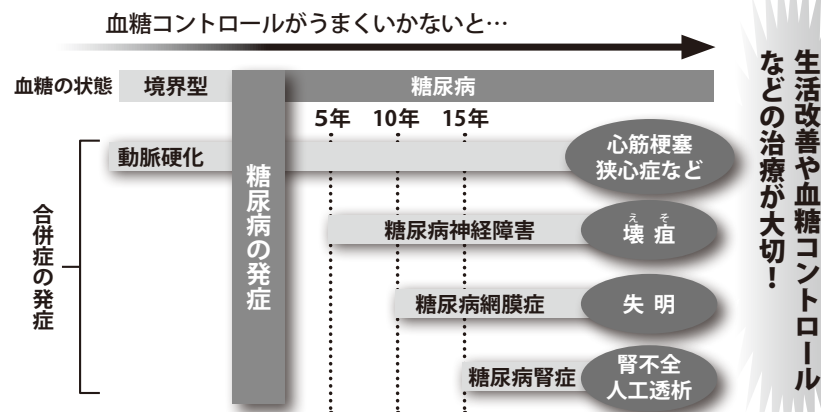
意外な効果に注目度アップ
衣服の汚れ落としに炭酸水
食事中にパスタなどのソースが飛び散り、ワイシャツが汚れてしまった…。そんなときは炭酸水（糖分や色のないタイプ）を使ってみてください。ハンカチやお手拭きに炭酸水を浸し、汚れた部分にあてます。汚れ落としに効果のある重曹と同じ効果を発揮し、よく落ちます。ただし、生地の種類によってはかえって状態を悪くする場合もありますので、気になる場合はクリーニング店に持ち込みましょう。



**放置したり、きちんと治療を続けな
いでいたりすると、怖い合併症に**
初期には「痛くもかゆくもない」ため、糖尿病とわかっていても放置したり、通院しても、過食やストレス過多な生活などが変えられず、血糖コントロールがうまくいかない…。というケースが多いようです。その間も糖尿病は静かに進行しています。きちんと治療しないで行くと、失明や足の切断、腎不全をおこし人工透析が必要になったりと、大変なことになりかねません（下図参照）。

糖尿病ってどんな病気？
糖尿病とは、血液のなかのブドウ糖である血糖が多くなりすぎる病気。血糖値は食事などによって変動しますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖を細胞に取り込んでコントロールしています。糖尿病は、インスリンの分泌量が減ったり、うまく働かなくなっておこります。
日本人の糖尿病の9割以上は、過食、肥満などの生活習慣が原因といわれています。

●糖尿病ではさまざまな合併症がおこる



※ 実際の発症の時期には個人差があります。上記の合併症は代表的なものです。

HbA1c（ヘモグロビン
エーワンシー）は
大切な検査項目

特定健診での特定保健指導の対象者を階層化するための判定には、空腹時血糖もしくはHbA1cの検査値が用いられます。HbA1cは、過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態を表す数値であるため、近年、糖尿病の早期発見にも役立つ検査として重要視されています。糖尿病が心配な人は、この数値が「要チェック」といえます。

■特定健診の特定保健指導判定値

空腹時血糖 100mg/dl 以上 もしくは
HbA1c 5.6% (NGSP 値) 以上

※ 特定健診におけるHbA1cの数値は、2013年4月より日本独自のJDS値から国際標準のNGSP値に変更されました。



糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどないため、気付いたときにはすでに重症化していた…ということが少なくありません。糖尿病が進んで合併症に至ると、命にかかわることもあります。正しく知って、他人事ではない糖尿病とその重症化を防ぎましょう。

重症化しない、
させないために！
正しく知ろう
糖尿病

糖尿病の怖さは
合併症を引きおこすこと

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷剛



所要時間のめやす：1時間5分
距離：4.3km
問い合わせ先：0428-24-2481
(青梅市観光協会)

— 御岳溪谷周辺コース

